

Tirage du jour pour la pratique de yoga « symbolique »

**cette pratique que j'ai créé par l'oracle « chemin de vie », se démarque du déjà vu, du déjà fait, car ici, nous pratiquons avec ce que nous sommes, il n'est point besoin d'être souple, d'être musclé. Cette pratique vous respecte, vous écoute et surtout vous connectez avec votre intériorité tout en vous reliant à l'univers. Nous sommes en symbiose avec la terre, le ciel, les animaux, les saisons, la lune, l'eau, le feu...la vie du microcosme au macrocosme, du visible à l'invisible*

Passé



Nettoyage du passé qui nous retient, pour enfin écouter le subtil en nous.

Présent



Je prends racine en moi, je ne vis plus en dualité, je suis dans mon équilibre physique et émotionnel

Futur



Je penche vers la droite, qui symbolise, le concret, l'action, le faire, l'entreprendre dans le ici et maintenant

Posture de pince

- En position debout
- Les pieds légèrement écartés
- Inspirez monter vos bras vers le ciel
- Inclinez doucement le haut du corps vers l'avant en expirant
- Laissez vos cuisses prendre contact avec le ventre

Conseils :

Douleurs dans le bas du dos ou/et l'arrière des cuisses, plissez légèrement les genoux.

Le petit plus de Nathalie :

Dans cette posture, je laisse mon haut du corps devenir un pantin, ainsi je relâche les tensions physiques (de tenir, de porter les soucis du quotidien), et je porte mon attention sur le plexus solaire pour le nettoyer des ondes négatives, des relations toxiques etc.

Mon regard intérieur se porte sur mon dos, afin que la lune noire et mon inconscient me délivrent les secrets.

Posture de l'arbre

- En position de debout
- Portez votre attention sur le pied gauche
- Déplacer le poids du corps sur celui-ci
- Venez à poser la plante de pied droit à l'intérieur du mollet gauche
- Joindre les mains en prière devant le cœur
- * faites le côté opposé

Conseils :

Vous pouvez garder les bouts d'orteil droit au contact du sol de façon à garder un appui

Le petit plus de Nathalie :

J'imagine la puissance d'un arbre, qui grandit en moi, vient s'enraciner dans la terre et déploie ses branches vers le ciel.

Je relis ma pensée, mon souffle à l'énergie de la terre et à l'énergie du ciel

Posture de l'arbre en flexion latérale

- En position debout
- Portez votre attention sur le pied gauche
- Déplacez le poids du corps sur celui-ci
- Venez à poser la plante de pied droit à l'intérieur du mollet gauche
- Montez le bras gauche vers le ciel
- Inclinez le haut du corps vers la droite
- Le bras droit légèrement relâché permet de trouver l'équilibre
- Ressentir l'ouverture du côté gauche du corps
- *faites le côté opposé

Conseils :

Vous pouvez garder les bouts d'orteil droit au contact du sol de façon à garder un appui
Vous n'êtes pas obligés de monter le bras vers le ciel, vous pouvez garder votre main sur la hanche

Le petit plus de Nathalie

Trouver le point d'équilibre, ou s'installe le silence, la béatitude et toucher le paradis.

Portez plus votre attention, sur le côté droit qui symbolise le masculin, le solaire, le rationnel, l'action...il est tant de se mettre en chemin

Tout le long de la pratique, la respiration reste présente, je la laisse se poser là où elle doit être et je l'écoute, l'observe, car elle est témoin de ce que je vis, de ce que je traverse.

Profitez de la fin de la lune noire, pour entreprendre nos derniers nettoyages émotionnels, vous viendrez ainsi écouter les subtiles messages de la lune noire et de votre inconscient. Redressez-vous tel un arbre qui déploie toute sa splendeur à l'univers, il est l'heure de se réveiller et de mettre en route vos projets.